

きゅうさい もっとこだわり 玖菜 6~7月の献立の一部をご紹介します

脳の健康を意識するをテーマにこだわりをプラス。毎日のお食事においしさと栄養バランスの良いおかず九品のお弁当(※)「認知機能関連の学術知見を活用した、宅配食/ミールキット開発の手引き」を参照

もっとこだわり玖菜

おかずのみ

1食 **1,180**円(税込)

もっとこだわり玖菜

ごはんセット

1食 **1,280**円(税込)



●写真はイメージです。

6月23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
<p>主菜 やまと豚のしゃぶしゃぶ風</p> <p>主菜 メバルの香味蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チンゲン菜ときのこの炒め物 ●冬瓜の蟹風味フレックあんかけ ●茄子の揚げだし ●海藻サラダ ●いんげんのピーナッツ和え ●香の物 <p>生フルーツ オレンジ</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 国産牛と夏野菜のさっぱり炒め</p> <p>主菜 鱈のカレー風味天ぷら</p> <ul style="list-style-type: none"> ●いわしつみれの炊き合わせ ●ごぼうの山椒炒め ●いんげんと桜海老のさっと煮 ●胡瓜の酢の物 ●ツナサラダ ●香の物 <p>生フルーツ りんご</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 麦富士豚のにんにく醤油炒め</p> <p>主菜 銀鮭の幽庵焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ツナじゃが ●ズッキーニときのこの炒め物 ●キャベツのバター蒸し ●長芋とオクラの柚子醤油サラダ ●ほうれん草の黒ごま和え ●香の物 <p>生フルーツ キウイ</p> <p>ごはんセット 鮭わかめごはん</p>	<p>主菜 大山どりの南蛮漬け</p> <p>主菜 真鱈の醤油麹焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●がんもの煮物 ●チンゲン菜の小海老炒め ●豆腐とそらの旨煮★あごだし★ ●三色ナムル ●パンプキンサラダ ●香の物 <p>生フルーツ パイン</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 国産牛のビーフストロガノフ</p> <p>主菜 まとう鯛のフリッター</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミートオムレツ ●カリフラワーのミルク煮 ●あさりのトマト煮 ●コーンポテトサラダ ●甘夏と彩りピーマンのマリネ ●ピクルス <p>生フルーツ オレンジ</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 桜姫鶏の蜂蜜照り焼き</p> <p>主菜 金目鯛の煮付け</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アスパラの旨煮 ●ごぼうの炒り煮 ●セロリのピリ辛炒め ●五品目の和風サラダ ●人参の粒マスタード和え ●香の物 <p>生フルーツ りんご</p> <p>ごはんセット 十五穀ごはん</p>	<p>主菜 国産牛肉じゃが</p> <p>主菜 鯛の磯辺揚げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●がんもの炊き合わせ ●キャベツのツナマヨネーズ炒め ●チンゲン菜とエリンギの炒め物 ●わかめとオクラの和え物 ●ブロッコリーとコーンのチーズサラダ ●香の物 <p>生フルーツ キウイ</p> <p>ごはんセット 白飯</p>
30日(月)	7月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
<p>主菜 麦富士豚のオイスターソース炒め</p> <p>主菜 海老のマヨネーズ和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チンゲン菜のカシューナッツ炒め ●焼売 ●冬瓜の水晶煮 ●中華くらげのサラダ ●辣白菜(ラーバーツァイ) ●香の物 <p>生フルーツ パイン</p> <p>ごはんセット 麦ごはん</p>	<p>主菜 大山どりの赤しそ焼き</p> <p>主菜 紅鮭の揚げだし</p> <ul style="list-style-type: none"> ●たこ揚げクンの煮物 ●にらもやし ●じゃが芋とベーコンの炒め物 ●小松菜のおひたし ●いかのごま味噌酢和え ●香の物 <p>生フルーツ オレンジ</p> <p>ごはんセット 五目ごはん</p>	<p>主菜 もち豚の葱油炒め</p> <p>主菜 鱈の竜田揚げ蒲焼きだれ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●茄子の柚子味噌田楽 ●五目大豆煮 ●ピーマンのたらこ炒め ●かぼちゃとナッツのサラダ ●カリフラワーの梅おかか和え ●香の物 <p>生フルーツ りんご</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 ごろごろビーフシチュー</p> <p>主菜 鱈のアーモンド焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●きのこのクリーム煮 ●いんげんのコンソメ炒め ●バジル蓮根 ●コーンと枝豆のシーザーサラダ ●イタリアンマリネ ●ピクルス <p>生フルーツ キウイ</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 桜姫鶏のすき焼き煮</p> <p>主菜 赤魚の更紗蒸し</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ふんわりしんじょ ●チンゲン菜の海老塩炒め ●キャベツのバター蒸し ●枝豆入りマカロニサラダ ●いんげんのごまドレッシング和え ●香の物 <p>生フルーツ パイン</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 天麩羅(穴子・かぼちゃ・オクラ)</p> <p>主菜 国産牛のしぐれ煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ピーマンとツナのごま炒め ●柚子味噌蓮根 ●かぼちゃのレーズン煮 ●穴子と胡瓜の酢の物 ●シーザーサラダ ●香の物 <p>生フルーツ オレンジ</p> <p>穴子の日</p> <p>ごはんセット 白飯</p>	<p>主菜 やまと豚のバターソテー</p> <p>主菜 真鱈の信州味噌焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコン野菜炒め ●切干大根煮 ●小松菜と油揚げの煮びたし ●葱ぬた ●枝豆とポテトのサラダ ●香の物 <p>生フルーツ りんご</p> <p>ごはんセット 白飯</p>

その他の商品ラインナップ 見て楽しく、食べておいしい、ヘルシーで彩り豊かなお食事を冷蔵でお届け。

まいにち七菜 **まいにち七菜** ごはんセット

彩り豊かな惣菜7品、バランスのとれた美味しい献立！和食を中心として、和洋中をバランスよく組み合わせた美味しくヘルシーな献立です。



●写真はイメージです。

1食あたり
おかずのみ ●エネルギー-370kcal基準 ●塩分2.5g基準
ごはんセット ●エネルギー-620kcal基準 ●塩分2.9g基準

おかずのみ **1食 620**円(税込) ごはんセット **1食 720**円(税込)

こだわり八菜 **こだわり八菜** ごはんセット

彩り豊かな惣菜8品、30品目の食材使用！旬の食材と調理法にこだわりをプラスした野菜と魚メニューが豊富な献立です。



●写真はイメージです。

1食あたり
おかずのみ ●エネルギー-440kcal基準 ●塩分3.0g基準
ごはんセット ●エネルギー-690kcal基準 ●塩分3.4g基準

おかずのみ **1食 780**円(税込) ごはんセット **1食 880**円(税込)

夕食・翌朝食セット **夕食・翌朝食セット** ごはんセット

何度も受け取りをする必要がなく1回のお届けで2食分届くから便利！「まいにち七菜」に昼食向けのお弁当「まいにち五菜」をセットにした2食分・合計12菜の献立です。



●写真はイメージです。

1食あたり 昼食向けのお弁当「まいにち五菜」
おかずのみ ●エネルギー-260kcal基準 ●塩分2.0g基準
ごはんセット ●エネルギー-510kcal基準 ●塩分2.4g基準

おかずのみ **2食 1,080**円(税込) ごはんセット **2食 1,280**円(税込)

全エリアで配達中!

森永乳業商品のご注文を承ります。
森永乳業商品のみのご注文でも受付可能！お弁当と一緒にお届けします。

ご注文、ご変更は前日18時まで受付
※3種類・セット販売のみ



健康習慣づくりをサポートいたします！

詳しくはフリーダイヤルにお問い合わせください。

お申込みコード: SK2506

0120-586-112 通話料無料 受付時間/9:00~18:00 (土日祝日を含む毎日)

株式会社ベネッセパレット 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モノリス

ストックしておくとお便利!お弁当と一緒に!
アイリスオーヤマ 低温製法米の美味しいごはん



●写真はイメージです。

120g × 10食パック **1,400**円(税込)
※1食あたり140円!

※パックごはん(10食パック)のみでもお届けします。

●栄養価はすべて過平均で±10%の範囲としております。●栄養成分値は、献立作成時の計算値となります。目安としてお考えください。●プランや献立の詳細はお問い合わせください。●医療機関等で食事指導を受けているお客さまは事前にかかりつけ医にご相談ください。●医療機関等で食事指導を受けてから長期間が経過している場合又は身体状況に変化がみられる場合は、事前にかかりつけ医にご相談ください。●商品価格、内容等については2025年6月現在の情報となります。広告有効期限内に価格、サービス等を変更させていただく場合がございます。予めご了承ください。●写真、イラストはすべてイメージです。●献立や日程は都合により変更となる場合がございます。 広告有効期限2025年7月31日

7月

きゅうさい もっとこだわり 玖菜

1食あたり おかずのみ

- エネルギー683kcal以上 ●タンパク質16.7g以上
- n-3系脂肪酸0.73g以上 ●食物繊維6.67g以上
- ビタミンB12 0.67μg以上 ●ビタミンC 26.7mg以上
- ビタミンD 2.83μg以上 ●ビタミンE 2.33mg以上
- 葉酸66.7μg以上

もっとこだわり玖菜

もっとこだわり玖菜

ごはんセット

(※)「認知機能関連の学術知見を活用した、宅配食/ミールキット開発の手引き」を参照

脳の健康を意識するをテーマにこだわりをプラス。毎日のお食事に
おいしさと栄養バランスの良いおかず九品のお弁当(※)。

ごはんセット ごはんセット

おすすめ!

国産の白ごはんや混ぜごはんなどが付いた、ごはんセットもご用意しています!

6月30日(月)	7月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)
主菜 麦富士豚のオイスターソース炒め 主菜 海老のマヨネーズ和え ●チンゲン菜のカシューナッツ炒め ●焼売 ●冬瓜の水晶煮 ●中華くらげのサラダ ●辣白菜(ラーバーツァイ) ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 麦ごはん	主菜 大山どりの赤しそ焼き 主菜 紅鮭の揚げだし ●たこ揚げクンの煮物 ●にらもやし ●じゃが芋とベーコンの炒め物 ●小松菜のおひたし ●いかのごま味噌酢和え ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 五目ごはん	主菜 もち豚の葱油炒め 主菜 鱈の竜田揚げ蒲焼きだれ ●茄子の柚子味噌田楽 ●五目大豆煮 ●ピーマンのたらこ炒め ●かぼちゃとナッツのサラダ ●カリフラワーの梅おおか和え ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜 ごろごろビーフシチュー 主菜 鱈のアーモンド焼き ●きのこのクリーム煮 ●いんげんのコンソメ炒め ●バジル蓮根 ●コーンと枝豆のシーザーサラダ ●イタリアンマリネ ●ピクルス 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜 桜姫鶏のすき焼き煮 主菜 赤魚の更紗蒸し ●ふんわりしんじょ ●チンゲン菜の海老塩炒め ●キャベツのバター蒸し ●枝豆入りマカロニサラダ ●いんげんのごまドレッシング和え ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 白飯	主菜 天麩羅(穴子・かぼちゃ・オクラ) 主菜 国産牛のしぐれ煮 ●ピーマンとツナのごま炒め ●柚子味噌蓮根 ●かぼちゃのレーズン煮 ●穴子と胡瓜の酢の物 ●シーザーサラダ ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜 やまと豚のバターソテー 主菜 真鱈の信州味噌焼き ●ベーコン野菜炒め ●切干大根煮 ●小松菜と油揚げの煮びたし ●葱めた ●枝豆とポテトのサラダ ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)
主菜 国産牛のプルコギ風 主菜 いとより鯛の塩麴焼き ●笹かまぼこの赤しそ揚げ ●しらたきとチンゲン菜のたらこ炒め ●豆腐と高菜の旨煮 ●カリフラワーの柚子醤油和え ●和菓子(願い笹) ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜 やまと豚とじゃが芋のボン酢炒め 主菜 鱈のごま味噌焼き ●さつまいもの小豆煮 ●ピーマンのじゃこ炒め ●きんぴらごぼう ●キャベツと枝豆の甘酢和え ●海藻のサラダ ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 白飯	主菜 桜姫鶏のよだれ鶏 主菜 まとう鯛の唐揚げ銀あんかけ ●厚揚げと冬瓜の煮物 ●かぼちゃの甘煮 ●にんにくの芽の五目炒め ●大根とハムのバジル和え ●タラモサラダ ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 菜めし	主菜 もち豚とゴーヤーの甘辛炒め 主菜 鱈の黒酢生姜煮 ●海老団子の炊き合わせ ●ピリ辛蓮根 ●ゴーヤーのおおか炒め ●モロヘイヤの和え物 ●ブロッコリーとチーズのサラダ ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜 国産牛と彩り野菜のしゃぶしゃぶ風 主菜 紅鮭の黄身酢焼き ●里芋の旨煮 ●そぼろ蓮根 ●アスパラとセロリの中華炒め ●ポテトサラダ ●海藻マリネ ●ザーサイ漬け 生フルーツ キウイ ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 大山どりの香草焼き 主菜 鱈のムニエルオリーブ入りトマトソース ●ポトフ ●蓮根のガーリック炒め ●ほうれん草とコーンのソテー ●イタリアンビーンズマリネ ●かぼちゃとオクラのサラダ ●ピクルス 生フルーツ パイン ごはんセット 白飯	主菜 麦富士豚ヒレ肉のごま衣揚げ 主菜 赤魚の辛子焼き ●切り昆布と枝豆の煮物 ●カリフラワーのコーン炒め ●キャベツと蓮根のコンソメソテー ●ほうれん草の生姜和え ●マカロニサラダ ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
主菜 大山どりのチリマヨネーズ和え 主菜 銀鱈の更紗蒸し ●海鮮ビーフン ●揚げ茄子の薬味がけ ●帆立のバターソテー ●海藻サラダ ●パインのシロップ漬け ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜 国産牛の卵とじ 主菜 金目鯛の幽庵焼き ●ツナじゃが ●エリンギのバター醤油炒め ●水菜のじゃこびたし ●海藻の青じそ和え ●ごぼうサラダ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 麦ごはん	主菜 麦富士豚の梅肉炒め 主菜 真鱈の西京焼き ●枝豆と大根の煮物 ●じゃが芋の肉味噌炒め ●ゴーヤーの生姜炒め ●モロヘイヤとツナの和え物 ●かぼちゃサラダ ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 白飯	主菜 国産牛の黒カレー 主菜 鱈のエスカベッシュ ●キャベツとウインナーのコンソメ煮 ●ジャーマンポテト ●アスパラのバジルソテー ●ツナサラダ ●オクラのマリネ ●ピクルス 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜 桜姫鶏のさっぱり煮 主菜 揚げ鱈の甘辛だれ ●冬瓜の水晶煮 ●セロリときのこのソテー ●豆腐の旨煮 ●カリフラワーの粒マスタード和え ●わかめの酢の物 ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜 もち豚のしゃぶしゃぶサラダ 主菜 鱈の蒲焼き&厚焼き玉子 ●ピーマン肉詰めフライ ●ごま味噌ピーマン ●しろ菜のにんにく炒め ●枝豆とおからのサラダ ●ほうれん草のおひたし ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜 国産牛のだし醤油炒め 主菜 銀鱈の磯辺焼き ●里芋の白煮 ●ほうれん草のにんにく炒め ●五日きんぴら ●枝豆サラダ ●小松菜のおおか和え ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット わかめごはん
21日(月・祝)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
主菜 桜姫鶏とズッキーニのバター醤油炒め 主菜 まとう鯛のパン粉焼き ●小松菜とさつまいもの炒め物 ●チーズフライ ●卵の花 ●モロヘイヤのおひたし ●人参のごま和え ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 十五穀ごはん	主菜 もち豚の焼き酢豚 主菜 鱈の中華野菜あんかけ ●チンゲン菜のにんにく生姜炒め ●さつまいものごまくるみソテー ●茄子の煮びたし ●棒々鶏(パンバンジー) ●オクラと枝豆の中華和え ●ザーサイ漬け 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜 大山どりの唐揚げ 主菜 金目鯛の塩麴焼き ●里芋のそぼろあんかけ ●ひじきと大豆の五目煮 ●しろ菜とベーコンのソテー ●ポテトサラダ ●キャベツの和風マリネ ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 鶏ごぼうごはん	主菜 国産牛のXO醬炒め 主菜 真鱈の酒蒸し ●人参しりしり ●大根とこんにゃくのピリ辛煮 ●ズッキーニのガーリックソテー ●胡瓜の生姜酢和え ●ポテトサラダ ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 白飯	主菜 麦富士豚の肉豆腐 主菜 鱈の七味焼き ●キャベツの味噌炒め ●五目炒め ●大根の中華煮 ●コーンサラダ ●小松菜のピーナッツ和え ●ポテトサラダ ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜 桜姫鶏と焼き葱の照り焼き 主菜 赤魚のけんちん蒸し ●豆腐のオイスターソース煮 ●ひじきと大豆の煮物 ●じゃが芋の甘辛炒め ●ほうれん草と小海老のおひたし ●涼拌茄子(リャンバンチェス) ●ポテトサラダ ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜 やまと豚とじゃが芋のブイヨン煮 主菜 鱈のカレーチーズ焼き ●蓮根の挟み揚げ ●冬瓜の海老そぼろあん ●大根のたらこ炒め ●しろ菜のサラダ ●オクラとコーンのわさび和え ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	8月1日(金)	2日(土)	3日(日)
主菜 国産牛とブロッコリーのオイスターソース炒め 主菜 銀鱈のレモン蒸し ●がんもの煮物 ●にんにくの芽の炒め物 ●チンゲン菜ときのこの炒め煮 ●枝豆入りパンパンキンサラダ ●人参のツナ炒め ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット 白飯	主菜 桜姫鶏の蒸し鶏 主菜 助宗鱈の唐揚げチリソース ●ブロッコリーとカシューナッツの炒め物 ●蓮根ときのこのきんぴら ●ズッキーニとウインナーの青じそ炒め ●小松菜のおひたし ●オクラの和風和え ●福神漬け 生フルーツ オレンジ ごはんセット 白飯	主菜 もち豚とピーマンの甜面醬炒め 主菜 真鱈の香味蒸し ●すり身高野巻きの含め煮 ●茄子の炒りだし ●ひじきの炒り煮 ●豆と豆乳のサラダ ●モロヘイヤの梅和え ●香の物 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯	主菜 大山どりのごまだれがけ 主菜 鱈の蒲焼き&野菜天ぷら ●コーンクリームコロッケ ●ズッキーニのじゃこ炒め ●小松菜ときのこの炒め物 ●タラモサラダ ●三色ナムル ●香の物 生フルーツ キウイ ごはんセット 白飯	主菜 国産牛と冬瓜のあっさり煮 主菜 鱈の梅しそ照り焼き ●里芋のそぼろがけ ●チンゲン菜のソテー ●にんにくの芽の炒め物 ●チンズポテトサラダ ●大根の青じそ和え ●香の物 生フルーツ パイン ごはんセット ひじきごはん	主菜 やまと豚の塩昆布バター炒め 主菜 まとう鯛の煮付け ●いんげんときのこのツナ炒め ●ズッキーニとピーマンのおひたし ●ブロッコリーのバター風味炒め ●小松菜のなめ茸和え ●豆のごま和えサラダ ●香の物 生フルーツ オレンジ ごはんセット 麦ごはん	主菜 大山どりのチリンドロン 主菜 鱈のいぶりがっこタルタル焼き ●バーベキューソースビーンズ ●野菜のコンソメ煮 ●アスパラのソテー ●コーンスロー ●はちみつブチケーキ ●ピクルス 生フルーツ りんご ごはんセット 白飯

新商品

玖菜

こんな方に
おすすめ

栄養バランスや上質な
食材にこだわりたい
→主菜は毎日厳選した食材

同居・別居の
両親にすすめたい
→美味しさと栄養バランス◎

健康に50代のうちから
備えたい
→どなたでもご利用いただけます

1週間で13食品群

食材・調理法にこだわった主菜

生フルーツ

エーザイ株式会社
×
株式会社ベネッセパレット

もっとこだわり玖菜

ベネッセパレットが手引き(※)を元に栄養バランス、食材にこだわった献立「もっとこだわり玖菜」を考案しました。脳の健康を意識しつつ美味しさをも目指すというベネッセパレットからの新しいご提案です。

●献立の考案、お弁当の製造はベネッセパレットが行っております。
●イラストはイメージです。

6月

もっとこだわり野菜【おかずのみ/ごはんセット】栄養価表

もっとこだわり野菜

【おかずのみ】

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	n-3系脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンD (μ g)	ビタミンE (mg)	ビタミンB12 (μ g)	葉酸 (μ g)	ビタミンC (mg)	食塩相 (g)
6/23(月)	419	18.9	26.1	0.91	22.7	6.7	2.1	4.5	1.6	85	38	3.4
6/24(月)	571	23.2	38.9	1.16	27.5	6.5	6.9	3.3	5.5	70	37	2.8
6/25(月)	517	22.0	34.7	1.74	25.9	7.9	6.5	3.3	2.4	107	64	3.1
6/26(月)	417	21.4	23.6	0.91	26.6	6.1	0.6	2.7	0.6	90	27	2.5
6/27(月)	616	24.8	38.0	1.62	39.4	7.0	3.6	4.1	7.6	97	54	2.9
6/28(月)	384	21.6	20.5	1.07	25.5	6.4	1.3	2.4	1.0	102	21	2.5
6/29(月)	543	21.5	36.9	1.63	28.9	8.1	11.6	4.0	6.4	106	57	2.4
6/30(月)	627	26.4	41.6	0.54	32.7	7.4	0.4	2.7	1.0	126	67	3.1
合計	4094	179.8	260.3	9.58	229.2	56.1	33.0	27.0	26.1	783	365	22.7
平均	512	22.5	32.5	1.20	28.7	7.0	4.1	3.4	3.3	98	46	2.8

もっとこだわり野菜

【ごはんセット】

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	n-3系脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンD (μ g)	ビタミンE (mg)	ビタミンB12 (μ g)	葉酸 (μ g)	ビタミンC (mg)	食塩相 (g)
6/23(月)	608	21.2	23.9	0.74	71.3	6.7	1.7	4.1	1.3	84	38	3.1
6/24(月)	811	27.3	39.8	1.16	79.0	6.5	6.9	3.3	5.5	70	37	2.8
6/25(月)	759	27.6	35.9	1.74	93.6	7.9	6.5	3.3	2.4	107	64	6.0
6/26(月)	657	25.5	24.5	0.91	78.1	6.1	0.6	2.7	0.6	90	27	2.5
6/27(月)	856	28.9	38.9	1.62	90.9	7.0	3.6	4.1	7.6	97	54	3.0
6/28(月)	638	26.0	21.7	1.07	83.6	6.4	1.3	2.4	1.0	102	21	2.5
6/29(月)	783	25.6	37.8	1.63	80.4	8.1	11.6	4.0	6.4	106	57	2.5
6/30(月)	852	30.0	42.4	0.54	85.8	7.4	0.4	2.7	1.0	126	67	3.1
合計	5964	212.1	264.9	9.41	662.7	56.1	32.6	26.6	25.8	782	365	25.4
平均	746	26.5	33.1	1.18	82.8	7.0	4.1	3.3	3.2	98	46	3.2
基準	683	16.7		0.73		6.67	2.83	2.33	0.67	66.7	26.7	

■6月 もっとこだわり玖菜（おかずのみ）

製品名	アレルギー表示要
25・06・23もっとこだわり玖菜	かに・小麦・卵・落花生・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・24もっとこだわり玖菜	えび・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご
25・06・25もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・06・26もっとこだわり玖菜	えび・くるみ・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・27もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・06・28もっとこだわり玖菜	かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・29もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・06・30もっとこだわり玖菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

■6月 もっとこだわり玖菜（ごはんセット）

※白飯の日のアレルギーは
上記「もっとこだわり玖菜（おかずのみ）」をご参照ください。

製品名	アレルギー表示要
25・06・25もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・やまいも・ゼラチン
25・06・28もっとこだわり玖菜ごはん	かに・小麦・そば・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・06・30もっとこだわり玖菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・カシューナッツ・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン

7月

もっとこだわり野菜【おかずのみ】栄養価表

もっとこだわり野菜

【おかずのみ】

		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	n-3系脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンD (μ g)	ビタミンE (mg)	ビタミンB12 (μ g)	葉酸 (μ g)	ビタミンC (mg)	食塩相 (g)
7/ 1	火	388	28.0	19.5	1.02	24.1	5.8	16.9	2.4	5.2	92	29	2.8
7/ 2	水	573	20.9	39.8	1.55	28.8	5.8	3.4	3.0	3.6	86	59	2.8
7/ 3	木	490	31.0	23.6	0.71	35.4	7.6	8.8	2.4	2.0	110	53	2.7
7/ 4	金	382	20.5	21.5	0.57	25.3	6.3	1.5	1.9	0.7	96	34	2.9
7/ 5	土	546	16.3	34.3	0.90	40.8	7.6	0.5	4.1	0.7	90	59	2.9
7/ 6	日	416	21.6	22.0	0.52	30.5	6.4	0.7	1.8	0.8	94	25	3.0
7/ 7	月	530	23.0	29.7	0.72	41.1	7.2	5.0	2.0	2.0	60	37	3.3
7/ 8	火	522	20.2	28.3	1.04	43.2	7.5	3.0	1.7	2.3	91	53	3.5
7/ 9	水	474	22.2	26.1	1.42	33.9	6.8	3.4	3.9	0.8	109	56	3.1
7/ 10	木	506	18.3	34.3	2.58	27.5	5.8	4.3	2.0	3.6	73	33	2.9
7/ 11	金	485	25.3	28.1	0.86	29.2	6.4	17.3	3.2	5.6	114	59	2.8
7/ 12	土	445	23.2	23.4	1.04	33.2	8.5	9.0	3.8	1.9	117	55	2.5
7/ 13	日	374	23.5	19.8	0.95	23.7	6.4	1.3	2.4	0.8	96	34	3.0
7/ 14	月	544	23.3	32.4	1.01	36.5	5.1	2.2	2.9	2.0	96	33	3.8
7/ 15	火	465	22.2	29.3	1.24	25.5	6.4	1.6	2.8	1.4	81	38	3.0
7/ 16	水	448	18.6	27.4	0.51	28.3	6.2	0.7	2.3	0.7	79	46	2.7
7/ 17	木	587	21.4	43.1	1.25	24.3	6.0	3.4	3.1	3.8	102	48	2.8
7/ 18	金	445	18.5	27.3	3.27	28.8	6.2	4.2	1.8	3.3	110	38	3.3
7/ 19	土	611	28.9	42.3	2.07	26.6	6.2	10.0	5.7	1.5	131	81	3.3
7/ 20	日	525	22.8	33.3	1.49	30.3	7.3	6.2	3.0	3.1	119	26	3.3
7/ 21	月	464	24.3	28.2	1.51	26.4	7.5	3.9	4.0	0.8	93	35	2.3
7/ 22	火	547	21.3	33.0	1.30	37.9	6.9	9.0	2.3	2.0	103	49	2.8
7/ 23	水	505	23.1	30.1	1.78	32.9	6.5	1.3	3.8	0.8	93	42	2.6
7/ 24	木	418	18.2	26.8	0.48	21.9	5.9	1.2	1.9	1.1	64	32	2.8
7/ 25	金	470	21.1	30.0	0.91	26.8	6.6	3.0	2.5	2.3	105	32	2.9
7/ 26	土	428	27.5	20.1	0.88	33.4	8.0	1.5	2.8	0.8	153	34	3.4
7/ 27	日	542	22.9	32.8	2.97	34.8	7.7	4.2	2.7	3.8	117	66	3.7
7/ 28	月	461	21.9	31.0	1.52	20.2	7.0	6.7	3.3	2.8	127	48	2.7
7/ 29	火	376	19.8	21.4	0.52	25.9	7.4	0.8	2.7	1.3	143	55	3.0
7/ 30	水	382	25.7	19.2	0.46	24.1	6.3	0.6	2.2	0.7	78	34	3.2
7/ 31	木	556	24.3	36.3	2.18	30.0	6.3	9.9	6.0	1.2	111	56	3.0
合計		14905	699.8	894.4	39.23	931.3	207.6	145.5	90.4	63.4	3133	1379	92.8
平均		481	22.6	28.9	1.27	30.0	6.7	4.7	2.9	2.0	101	44	3.0

7月

もっとこだわり玖菜【ごはんセット】栄養価表

もっとこだわり玖菜

【ごはんセット】

		エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	n-3系脂肪酸 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	ビタミンD (μ g)	ビタミンE (mg)	ビタミンB12 (μ g)	葉酸 (μ g)	ビタミンC (mg)	食塩相 (g)
7/ 1	火	624	32.4	21.5	1.02	75.7	5.8	16.9	2.4	5.2	92	29	3.6
7/ 2	水	813	25.0	40.7	1.55	80.3	5.8	3.4	3.0	3.6	86	59	2.8
7/ 3	木	735	35.2	24.5	0.71	88.3	7.8	8.8	2.5	2.0	114	60	2.7
7/ 4	金	622	24.6	22.4	0.57	76.8	6.3	1.5	1.9	0.7	96	34	2.9
7/ 5	土	788	20.4	35.2	0.90	92.7	7.7	0.5	4.1	0.7	90	61	2.9
7/ 6	日	653	25.6	22.9	0.52	81.2	6.2	0.7	1.8	0.8	92	21	3.0
7/ 7	月	770	27.1	30.6	0.72	92.6	7.2	5.0	2.0	2.0	60	37	3.3
7/ 8	火	762	24.3	29.2	1.04	94.7	7.5	3.0	1.7	2.3	91	53	3.5
7/ 9	水	714	26.3	27.0	1.42	90.0	6.8	3.4	3.9	0.8	109	56	6.2
7/ 10	木	746	22.4	35.2	2.58	79.0	5.8	4.3	2.0	3.6	73	33	3.0
7/ 11	金	739	29.7	29.3	0.86	87.3	6.4	17.3	3.2	5.6	114	59	2.8
7/ 12	土	685	27.3	24.3	1.04	84.7	8.5	9.0	3.8	1.9	117	55	2.5
7/ 13	日	614	27.6	20.7	0.95	75.2	6.4	1.3	2.4	0.8	96	34	3.1
7/ 14	月	784	27.4	33.3	1.01	88.0	5.1	2.2	2.9	2.0	96	33	3.8
7/ 15	火	690	25.8	30.1	1.24	78.6	6.4	1.6	2.8	1.4	81	38	3.0
7/ 16	水	688	22.7	28.3	0.51	79.8	6.2	0.7	2.3	0.7	79	46	2.8
7/ 17	木	827	25.5	44.0	1.25	75.8	6.0	3.4	3.1	3.8	102	48	2.8
7/ 18	金	685	22.6	28.2	3.27	80.3	6.2	4.2	1.8	3.3	110	38	3.4
7/ 19	土	841	32.2	42.5	1.97	77.9	6.2	9.4	5.5	1.4	130	81	3.3
7/ 20	日	764	27.0	34.2	1.49	85.4	7.3	6.2	3.0	3.1	119	26	6.9
7/ 21	月	718	28.7	29.4	1.51	84.5	7.5	3.9	4.0	0.8	93	35	2.3
7/ 22	火	787	25.4	33.9	1.30	89.4	6.9	9.0	2.3	2.0	103	49	2.8
7/ 23	水	739	26.9	30.7	1.78	88.3	6.5	1.3	3.8	0.8	93	42	2.8
7/ 24	木	658	22.3	27.7	0.48	73.4	5.9	1.2	1.9	1.1	64	32	2.8
7/ 25	金	710	25.2	30.9	0.91	78.3	6.6	3.0	2.5	2.3	105	32	2.9
7/ 26	土	668	31.6	21.0	0.88	84.9	8.0	1.5	2.8	0.8	153	34	3.5
7/ 27	日	782	27.0	33.7	2.97	86.3	7.7	4.2	2.7	3.8	117	66	3.8
7/ 28	月	701	26.0	31.9	1.52	71.7	7.0	6.7	3.3	2.8	127	48	2.7
7/ 29	火	616	23.9	22.3	0.52	77.4	7.4	0.8	2.7	1.3	143	55	3.0
7/ 30	水	622	29.8	20.1	0.46	75.6	6.3	0.6	2.2	0.7	78	34	3.2
7/ 31	木	786	27.6	36.5	2.08	81.3	6.3	9.3	5.8	1.1	110	56	3.0
合計		22331	825.5	922.2	39.03	2555.4	207.7	144.3	90.1	63.2	3133	1384	101.0
平均		720	26.6	29.7	1.26	82.4	6.7	4.7	2.9	2.0	101	45	3.3
基準		683	16.7		0.73		6.67	2.83	2.33	0.67	66.7	26.7	

■7月 もっとこだわり玖菜(おかずのみ)

製品名	アレルギー表示要
25・07・01 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・いか・オレンジ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・02 もっとこだわり玖菜	くるみ・小麦・卵・乳成分・アーモンド・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
25・07・03 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・07・04 もっとこだわり玖菜	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・やまいも
25・07・05 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・さば・大豆
25・07・06 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・07 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さば・大豆・ゼラチン
25・07・08 もっとこだわり玖菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉
25・07・09 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・10 もっとこだわり玖菜	えび・小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご・ゼラチン・魚肉すり身(魚介類)
25・07・11 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・12 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご
25・07・13 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・14 もっとこだわり玖菜	えび・小麦・卵・乳成分・いか・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・15 もっとこだわり玖菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご
25・07・16 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・17 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・オレンジ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・18 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・19 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・ごま・さば・大豆・豚肉・ゼラチン
25・07・20 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆
25・07・21 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・22 もっとこだわり玖菜	くるみ・小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・23 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・24 もっとこだわり玖菜	かに・小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・25 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・落花生・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・26 もっとこだわり玖菜	えび・小麦・卵・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・27 もっとこだわり玖菜	えび・小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・28 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・29 もっとこだわり玖菜	小麦・乳成分・オレンジ・カシューナッツ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・30 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・落花生・ごま・さば・大豆・豚肉・りんご
25・07・31 もっとこだわり玖菜	えび・かに・小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・牛肉・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・01 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・02 もっとこだわり玖菜	小麦・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉・やまいも
25・08・03 もっとこだわり玖菜	小麦・卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・りんご

■7月 もっとこだわり玖菜(ごはんセット)

※白飯の日のアレルギーは「もっとこだわり玖菜(おかずのみ)」をご参照ください。

製品名	アレルギー表示要
25・07・01 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・卵・乳成分・いか・オレンジ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉
25・07・09 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・11 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・07・15 もっとこだわり玖菜ごはん	えび・かに・小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さば・大豆・りんご
25・07・20 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さけ・大豆
25・07・21 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・そば・卵・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ゼラチン
25・07・23 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・卵・乳成分・キウイフルーツ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・01 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・卵・乳成分・牛肉・ごま・さば・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン
25・08・02 もっとこだわり玖菜ごはん	小麦・乳成分・オレンジ・ごま・さば・大豆・豚肉・やまいも